

**К ВОПРОСУ О ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ  
ЖЕНЩИН-ПОЛИЦЕЙСКИХ  
К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ  
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**THE QUESTION OF PHYSICAL TRAINING  
FOR WOMEN POLICE OFFICERS  
TO PROFESSIONAL ACTIVITIES**

***Аннотация.** В статье рассматриваются проблемные вопросы физической подготовки женщин-полицейских к профессиональной деятельности. Анализируются проблемы, с которыми сталкивается женщина в процессе изучения боевых приемов борьбы. Раскрываются психологические возможности смешанных тренировок и их роль в становлении специалиста.*

***Summary.** The article considers the problematic issues of physical training of women police officers to professional activities, analyzes the problems faced by a female in the process of studying fighting techniques of struggle and reveals the psychological possibilities of mixed training and their role in the formation of a specialist.*

***Ключевые слова:** полицейский, женщина, профессиональное обучение, физическая подготовка, тренировка, боевые приемы борьбы, силовое противоборство, гендерные различия, стресс.*

***Keywords:** policeman, vocational training, women, physical training, training, fighting methods of fight, power antagonism, gender distinctions, stress.*

В современном мире численность женщин в традиционно мужских профессиях существенно увеличилась. Профессия «полицейский» не является исключением. Женщины сегодня назначаются на должности полицейских в патрульно-постовой службе, на должности участковых уполномоченных полиции, на должности оперуполномоченных уголовного розыска.

Подготовка к служебной деятельности осуществляется как непосредственно в подразделениях органов внутренних дел, так и в образовательных учреждениях Министерства внутренних дел Российской Федерации. Лица, впервые принятые на службу в органы внутренних дел, допускаются к самостоятельному исполнению служебных обязанностей только после профессионального обучения (профессиональной подготовки) по соответствующему направлению деятельности. Физическая подготовка к служебной деятельности, вне зависимости от содержания будущей деятельности, занимает одно из ведущих мест наряду с огневой, правовой и тактической подготовкой. Вместе с тем фи-

зическая подготовка сотрудников-женщин к служебной деятельности в рамках профессионального обучения может вызвать ряд затруднений психологического характера, в том числе связанных с гендерными особенностями. Женщина-полицейский – явление далеко не новое, вместе с тем физическая и техническая готовность к силовому противоборству с правонарушителями оставляет желать лучшего. Некоторые авторы (McCafferty и др.) отмечают, что женщины из-за особенностей телосложения сильнее подвержены стрессу, когда они вступают в физическое противоборство [1]. В ряде случаев женщина в составе наряда не только не готова подстраховать своих коллег в ситуации проявления агрессии со стороны правонарушителей, но и сама нуждается в их помощи и поддержке. Сотрудник-мужчина вынужден в этой ситуации рассчитывать только на себя, хотя формально гендерные различия не влияют на объем и характер возложенных на сотрудника обязанностей. Д. Клемиш предполагает, что мужчины в ситуациях физического противоборства испытывают дополнительный стресс, так как хотят скрыть от напарницы собственный страх [2].

Первоначально на тренировках сотрудник-женщина может столкнуться с пренебрежительным отношением вплоть до осуждения и насмешек. В связи с этим женщина предпочитает отрабатывать элементы боевых приемов борьбы с партнером-женщиной. Также пристальное внимание со стороны коллег, а в служебной деятельности еще и граждан, к женщине-полицейскому является дополнительным стресс-фактором, вызывающим желание «спрятаться» и не совершенствовать свои навыки. Кроме того, для успешного овладения техническими навыками борьбы сотрудникам необходимо осуществлять постоянную работу по общему укреплению различных групп мышц. Вместе с тем, если нормативы для мужчин предъявляют серьезные требования к их физической подготовленности, то нормативы для женщин явно занижены. Такие выводы можно сделать, анализируя результаты входного контроля лиц рядового и младшего начальствующего состава при их зачислении в институт-факультет подготовки, переподготовки и повышения квалификации. Из 315 сотрудников полиции (набор от 24.02.2015 г., набор от 30.03.2015 г.) неудовлетворительные результаты входного контроля по общефизической подготовке показали 61,6 % сотрудников (194 человека), причем среди женщин неудовлетворительных результатов не было. Возможность без дополнительной работы над собой успешно сдать существующие нормативы отрицательно сказывается на мотивации женщин-сотрудников по совершенствованию своих физических показателей. Вместе с тем без комплексной работы над собой будет довольно сложно овладеть боевыми приемами борьбы. Сотрудники, целенаправленно работающие над увеличением личных общефизических показателей, постепенно приобретают уверенность в своих силах, что несомненно положительно сказывается и на способности оказывать силовое воздействие на противника.

В составе патруля мужчина и женщина вынуждены нести службу вместе и слажено взаимодействовать, в том числе и в ситуации силового противоборства. Для достижения максимально продуктивных результатов работы необходимо проводить соответствующую подготовку и для женщин, и для мужчин. В частности, учебная ситуация взаимодействия при отработке боевых приемов борьбы сотрудников-женщин с лицами противоположного пола максимально приблизит тренировку к реальной ситуации силового противоборства и позволит женщине приобрести уникальный опыт физического противостояния лицам другого пола. Смешанные тренировки и спарринг с мужчинами очень полезны для становления «женщины-бойца». Тренируясь вместе с мужчинами, женщина может многому от них научиться: технике, скорости, ловкости, смелости, и т. д. Вместе с тем даже в учебной ситуации большинство сотрудников-женщин испытывают при смешанной тренировке в первую очередь страх перед возможными болевыми ощущениями, а также неуверенность в собственных силах. Это может сказаться на возможности подобрать подходящего партнера, так как не каждый готов преодолеть психологические барьеры.

Отработка боевых приемов борьбы в паре с сотрудниками женского пола имеет психологические выгоды и для мужчин. Проявление необоснованной агрессии сотрудниками мужского пола при применении физической силы для задержания правонарушителей в настоящее время не редкость. Причем сами последствия могут носить более серьезный характер, чем предполагал сотрудник, вступивший в силовое противоборство. Опыт физического взаимодействия с представителями «слабого пола» при изучении боевых приемов борьбы поможет осуществлять контроль над проявлением агрессивности, а также более вдумчиво относиться к интенсивности и степени силового воздействия на противника.

Взаимодействие с партнером-женщиной предполагает множество тактильных ситуаций, что, безусловно, требует особого психологического настроя. Необходимость отрабатывать боевые приемы борьбы с лицом противоположного пола у сотрудника-мужчины может вызвать некоторые затруднения. Чрезмерная раскованность, демонстрация равнодушия к учебной ситуации, а также своеобразный психологический «ступор», когда сотрудник теряется, становится скованным, неуверенным в себе – таковы основные реакции сотрудника-мужчины на партнера-женщину. Работа в паре с женщиной – это в первую очередь терпение и готовность помочь. Партнера-женщину нужно где-то похвалить, поддержать, а где-то, осуществляя воздействие на эмоциональную сферу, вызвать ее недовольство собой и желание самосовершенствоваться. Учет гендерных и других психологических аспектов в физической подготовке помогает построить продуктивное взаимодействие и добиться успеха. Проявление «гибкости», чуткости, внимательности и осторожности создаст атмосферу

доверия, что является сложной задачей в условиях возможного причинения болевых ощущений партнеру.

Профессиональная деятельность сотрудников полиции предполагает значимые физические нагрузки, что учитывается при отборе кандидатов на службу в виде высоких требований к состоянию здоровья, физической подготовленности, к способности переносить длительные нагрузки. Вместе с тем, адаптируясь к условиям службы и приобретая опыт решения оперативно-служебных задач с минимальными энергозатратами, сотрудники-женщины стремятся к снижению физической активности, что негативно сказывается не только на уровне физической подготовленности, но и в целом на состоянии здоровья. Ограничивая физическую активность служебным временем, сотрудник-женщина начинает вести малоподвижный образ жизни, оправдывая его отсутствием свободного времени, усталостью, домашними делами. Со временем гиподинамия становится привычным, а затем и комфортным состоянием. У сотрудника-женщины постепенно снижается способность выдерживать без болевых ощущений или дискомфорта некоторые физические нагрузки, такие как ходьба, бег, подъем по лестнице.

Если человек ведет малоподвижный образ жизни, то резкое изменение уровня физической активности может отрицательно сказаться на ослабленном гиподинамией организме. Необходимо постепенно увеличивать двигательную активность: от получасовых пеших прогулок (в темпе, который обеспечит оптимальную физическую нагрузку на организм) до регулярных занятий спортом. Регулярные умеренные физические нагрузки окажут долгосрочное влияние, позволят повысить устойчивость организма к стрессам, так как удаляют стрессовые ферменты, накапливающиеся в мышцах тела.

Проблема снижения физической активности в целом характерна не только для сотрудников женского пола.

В заключение можно сделать следующие выводы:

1. Совместные тренировки мужчин и женщин имеют множество преимуществ как для первых, так и для вторых. Смешанная тренировка позволяет развить ответственность за своего партнера.

2. Физическая активность должна поддерживаться не только в период подготовки к деятельности, но и в течение всего срока службы.

### **Список основных источников**

1. McCafferty, F. L. Stress and suicide in police officers: Paradigm of occupational stress / F. L. McCafferty, E. McCafferty, M. A. McCafferty // Southern Medical Journal. – 85(3). – 1992.

2. Klemisch, D. Psychosoziale Belastungen und Belastungsverarbeitung von Polizeibeamten / D. Klemisch. – Kassel, 2006.